



LES EMO...QUOI ?

Les émotions : de la théorie à leur application sur le terrain

But de l'atelier

Développer l'intelligence émotionnelle, c'est-à-dire la faculté de percevoir, de comprendre les émotions des autres ainsi que les siennes, de savoir exprimer et gérer ses propres émotions, dans le but de réduire le stress psychologique, les problèmes de comportements et d'améliorer les relations avec les autres.

Il est prouvé que le temps investi dans ce domaine favorise les apprentissages, la motivation, la réussite d'une année scolaire dans une ambiance chaleureuse et motivante.

Public cible

cycle 1, cycle 2 et cycle 3

Durée

1 intervention de 4 heures ou 2 interventions de 2 heures

Contenu

- une partie théorique (différences entre une émotion, un sentiment et une sensation, les émotions dans le cerveau selon les neurosciences, les émotions dans les apprentissages, informations sur quelques neurotransmetteurs amenant un calme émotionnel, etc)
- des exercices pratiques : les enseignants auront la possibilité d'être mis en situation pour mieux comprendre ce qu'est une émotion. Je proposerai diverses idées d'activités leur permettant de travailler les émotions avec les élèves ainsi que des ressources, des outils, des attitudes pour aider les élèves à mieux les réguler.
- Les enseignants découvriront des techniques de ressources pour gérer le domaine émotionnel, prendre du recul dans des situations délicates afin d'éviter l'épuisement.
- Des outils pour mesurer l'état émotionnel des élèves

- Comment gérer un conflit de manière pacifique en faisant appel à ses émotions et ses besoins ?
- Comment instaurer des moments de gratitude pour « vitaminiser » la vie de la classe et ainsi apaiser les émotions difficiles.
- Moments d'échanges, de questionnement où les enseignants peuvent amener des situations concrètes pour les analyser et les remédier.